数码人像摄影

PHOTO

CHAPTER 03

室内灯光人像摄影快速提升技法

近年来，摄影发烧友们越来越不满足于仅仅利用自然光线来拍摄人像，更多的朋友希望能像专业摄影师那样，自己随意调动灯光，拍出自己满意的人像作品。

灯光人像摄影是人像摄影中一个重要的方面，它用安排灯光、布置环境气氛、调整人物姿态、引导和掌握人物的表情等手法，来装饰和刻划人物的立体形象和表观人们的内心活动，力求达到“形象美”和“神态美”兼备的要求。所以，灯光人像摄影就要求摄影师在人物的造型、灯光的运用、拍摄的引导、姿态的设计、后期的处理与完善等各个方面都要有相当的功底和技巧。

VISIT…

PART 1
室内光线的各种运用

红衣少女
本节图片均由孙军凯/摄

拍摄器材与参数：
相机：尼康D80数码相机
镜头：50mm/F1.8尼康镜头
快门：1/125秒
光圈：F11
ISO：200
白平衡：自动
闪光灯：一盏影室灯
模特：小魔女
化妆：芳芳
服装与场地提供：丛剑作品
拍摄时间：2010年5月9日
本次任务：利用单盏影室灯拍摄人像

秘技45 角度带来无穷变化——单灯人像

本节从一盏影室灯的各种角度的布光开始讲起，尽管这些方法比较简单、常规，但是俗话说得好：师父领进门、修行在个人，希望各位能够举一反三。

谈起灯光人像摄影，很多影友认为唯有在照相馆、影楼里才能从事这项工作。不说其他，单看那些专业的闪光照明设备，也许就使你望而止步了，一般影友难有条件购置这些昂贵的器材，那么业余摄影者是否就与灯光人像摄影无缘了呢？

在此，笔者首先谈谈摄影者在业余条件下如何尽量利用较为简单的照明器材拍摄人像。

一、灯光人像所需器材

1.便携式影室灯

这就是笔者使用的便携式影室灯，它有一个铝合金箱子，内装3个影室灯，带有灯架、柔光箱、遮光板、蜂巢之类的附件，摄影师可以随身携带，十分方便。

使用时，首先连接电源，将电源连线另一端接在闪光灯头的电源输入插座，然后把闪光\连续光切换开关向上推到顶部，接通闪光电路，闪光灯开始工作。闪光回电\指示灯点亮并伴有蜂鸣提示，表示闪光灯已充好电，按闪光测试按钮，闪光灯闪亮，同时使用闪光与连续效果光时，将连续效果光切换开关按下，效果光长亮。如果只使用连续效果光拍摄，请将闪光\连续效果光切换开关向下推到底，这时闪光电路切断，连续效果光保持全功率输出。

市场上目前此类便携式影室灯，牌号、型号较多，不算太贵，大约从1400元至2000元不等。

便携式影室灯

数码引闪器

2.同步引闪器

上述的便携式影室灯一般不包括同步引闪器，要记得在购买时一并买下，同步引闪器大约几十元-200元左右。

数码相机的机顶闪光灯、专用闪光灯，都存在一个引闪的问题，要用到引闪器。

以前的手动闪光灯，都是一次闪光，可以与外闪灯具或者影室灯同步。而现在的数码相机机顶灯、专用闪光灯很少能与外闪影室灯同步。因为它们基本上是两次闪光，也就是说在正式拍照之前有一次预闪，以测量现场的环境光线，然后决定正式闪光发出多少光量，间隔很短的第二次闪光才是正式的拍照。但是，第一次的预闪，就把影室灯给引闪了，等到正式闪光，影室灯来不及充电，这样数码相机的快门就不能与影室灯同步。

同步引闪器，又叫无线引闪，分为数码引闪器、红外引闪器等。右中图就是笔者使用的数码引闪器。画面右下角的叫做发射器，带有热靴插座，可以插入数码相机的热靴插座，发射器中间的小圆点是测试按钮，按下时，影室灯应当同时闪光。左边的叫做接收器，装好电池后，将其触发输出插头插入影室灯的同步插口即可。

背景布

3.背景布

各位也许见过影棚里面安装的各式各样的无缝背景布，那是固定在房顶或墙壁上的，有手动（便宜些）、也有电动控制的，使用时逐一放下即可。

反光板

注意：

背景布千万不能折叠，否则，横七竖八的叠痕，是很难消除掉的。如果你的条件好，还可以多带几块各种颜色的背景布，但是，一般有黑、白、红，就基本够用了。

这里所说的背景布，要以方便携带为主。笔者常用的背景布由两块幅宽一米、长约3米的黑布、红丝绒布组成，卷在一根竹竿上，拍摄单人标准照没一点问题的。

4.反光板

反光板是摄影照明的最为廉价的辅助工具。用锡箔纸、白布、米菠萝等材料制成。反光板在摄影中起辅助照明作用，也有时作主光作用。不同的反光表面，可产生软硬不同的光线。近来，反光板在内景也得到普遍运用。

反光板常用的有银色、金黄色等颜色。特别是供日光灯、频闪灯等主光源为主灯时，轻便而效果大。若是供近摄应用，可在文具店购买白色的衬纸，在其单面粘贴银色纸或铝箔。

正面光效果图
光圈：F11、 快门：1/125秒、 ISO：200、 白平衡：自动、曝光补偿：+0.7、闪光灯：影室灯

从摄影的实践经验来看，那种双面可折叠的、一面银白色、一面金黄色的带褶皱锡箔类反光板比较适合，轻便、适用性强，可提供冷暖两种色的反光，效果较好。

反光板价格根据直径、大小不同，大约在几十元到一百元左右。

二、各种角度的单灯照明

用一盏灯（无论加不加柔光箱、柔光伞以及其他附件）做主要的塑型光线，称作“主光”，它的特点是被摄者（尤其是面部）大部分面积直接受光形成明亮的影调，小部分面积不直接受光产生阴影，因此，既能表现出被摄者的立体感，总的影调又显得明快，所以这是一种相对比较成功的布光方法。

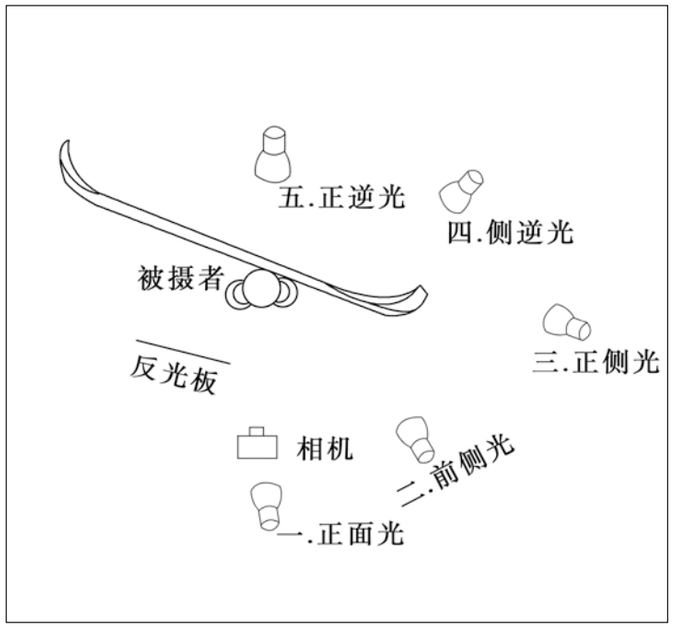
假若仅仅使用一盏灯照明，被摄者阴影面的调子会显得太深、太重，不仅缺乏必要的细节，而且阴影的色彩也不好，所以还需要第二盏灯或反光板进行辅助照明，提高阴影部分的亮度，与亮面保持适当的亮度比（俗称“光比”），这种光线称作“辅助光”。

辅助光的强弱决定着光比的大小，且与光比成反比，辅助光越弱，光比越大。

1.正面光（顺光）

正面光是从相机的角度打过来的灯光，投向被摄者，形成“顺光照明效果”，特点是被摄者整体受光比较均匀，影调明亮，没有明显的阴影和投影。

在顺光照明下，被摄者面部的立体感不是由受光多少而形成的，而是由面部自身的曲线所决定的——凸起部位明亮，侧后部位稍暗，因此，脸部曝光不宜过度，否则将影响整个形象的刻画。正面光类似于机顶灯的效果。



各种方向光的灯位、机位示意图

工作照，笔者给摄影师打反光板，裴有仓/摄

光圈：F2.8、 快门：1/50秒、 ISO：400、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：开

侧光使用要点：

- **采取侧面光照明时，主光灯和辅助光均不宜太高，否则脸部上方受光多下方受光少显得影调不均匀，辅助灯光放置的位置也尽量靠近相机。**
- **拍摄脸型太胖和脸围左右两侧不对称的人时，可利用侧光照明将较胖的面颊得以遮掩，有利于将被摄者的外貌表现地更完美。**
- **鼻型端正，鼻骨优美的人适于侧光照明，而对于鼻梁太高或太低的人则不适于侧光照明，因为侧光照明会将鼻型的高低显露得更明显。**

90度正侧光效果图

光圈：F11、 快门：1/125秒、 ISO：200、 白平衡：自动、曝光补偿：+0.7、闪光灯：影室灯

顺光照明可以用一盏灯（加反光板）或者两盏灯完成：一盏灯，则应略高于照相机，从相机的后方投向被摄者，如果面部两侧阴影太深，可以用反光板（最好是白色泡沫塑料板）将它冲淡。两盏灯，一般用加了柔光箱的两盏功率相同的闪光灯，从靠近相机左右两侧的位置以同等的距离，略高于照相机的高度、将光线投向被摄者，但两个柔光箱不能太高，以免在脖子及鼻子下方产生太深的阴影。

顺光照明的长处是影调干净，阴影少，适合拍摄脸型匀称、年轻的人像，但是如果被摄者脸型宽大，或两侧明显不匀称，若用顺光照明则易暴露其缺陷，所以宜采用前侧光和侧光照明，使阴影将脸部过宽的部位遮档一下。

2.前侧光

室内拍摄人像使用的主要光线，多数为45°前侧光、或者从30°-60°的前侧照射过来的光线，它能产生良好的光和影，比例均衡，形态丰富的影调体现出一种立体效果，表面结构被微妙地表现出来。

为此，45°侧光被看作是“自然”光，也是单灯照明常见的方式，就是将主光从被摄者一侧与照相机镜头大约成45°角左右的方向投射到被摄人物上，形成“侧光照明效果”。

前侧光的效果图请看题图。拍摄时，将一盏影室灯离机从人物侧面照射，强化人物的性格，拍摄时采用反光板把阴影部分冲淡，深色背景进行低调处理，起到烘托气氛的作用。

前侧光的情况下，立体感较强，因为被摄者一半直接受光产生明亮的影调，另一半不直接受光产生阴影。在侧光照明下，由于被摄者阴影面积较大，所以往往需要进行辅助照明。一般情况下为使被摄者面部影调干净，商业人像的“光比”不宜太大。

本节的单灯照明，为了说明问题、取得更加强烈的反差以及光比效果，没有加柔光箱，根据需要在人物的前面设置反光板，以调节反差，平衡光线。

3.90度正侧光

正侧光就是侧光的照射方向与人物成90度，这是一种极富个性的光线角度。利用正侧光作主光拍摄的人像照片，大多影调浓重、气氛强烈、立体感强，具有较强的人物造型和结构塑造力，有利于表现立体感和环境的空间感。照片特点是明暗反差鲜明、清晰，人物具有明显的受光面与暗面。

一般来说，90度的侧光不宜拍人像，因为正侧光会使人的脸部形成一半明一半暗的“阴阳脸”，很不美观。

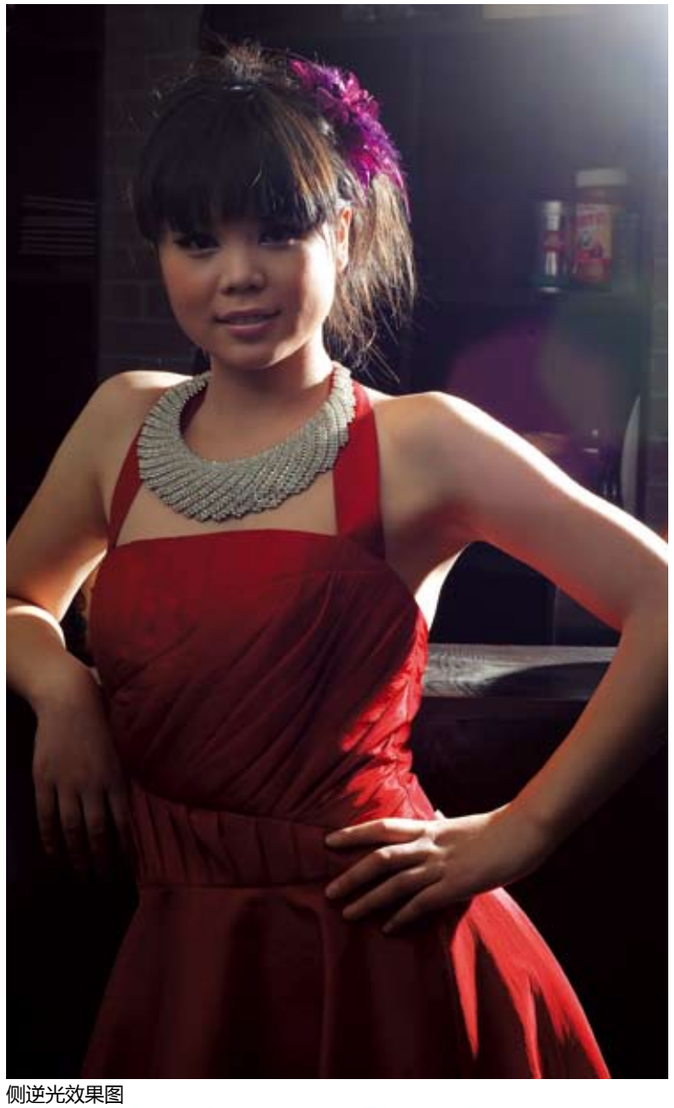
如果确实需要正侧光，为使阴影中的细节得以更多表现，那么就需要较为柔和的光线，比如加用柔光箱；在暗部用辅助灯作细节的过渡补偿，或者用反光板辅助。

对于侧光照片，较大的明暗反差会降低色彩的表现，尤其在较为强烈的正侧光下，细节与色彩都会有所损失。因此拍摄时可适当增加曝光，或通过后期的处理，克服暗部色彩的损失，比如通过增减饱和度、对比度来增加或淡化原有的色彩。

4.侧逆光（后侧光）

当光线与被摄体成135°左右的角度时，称为侧逆光（后侧光）。在人像摄影中，采用侧逆光照明，被摄者面部和身体的受光面只占小部

分，阴影面占大部分，所以影调显得比较沉重。在拍摄人物中近景和特写时，有时当作主光，有时用作修饰（轮廓）光。此时被摄物体的1/3面积受光，2/3面积在暗处，明暗对比强烈，投影很有表现力，能充分表现被摄物体的轮廓。人物被照明的一侧有一条线状的亮斑，能很好地表现被摄对象的立体感，层次丰富。但是，人物脸部处在阴影之中、大面积过暗，得不到较好的表现，为此，就需要加辅助光或者反光板。



侧逆光效果图
光圈：F11、 快门：1/125秒、 ISO：200、 白平衡：自动、曝光补偿：+0.7、闪光灯：影室灯

侧逆光这种照明方法，被摄者的立体感比顺光照明好一些，但影像中阴影覆盖的部分立体感仍较弱。所以，常常需要反光板、电子闪光灯等辅助照明灯具适当提高阴影面的亮度，修饰阴影面的立体层次，改善阴影部分的立体感。

侧逆光加反光板的效果图
光圈：F11、 快门：1/125秒、 ISO：200、 白平衡：自动、曝光补偿：+0.7、闪光灯：影室灯

正逆光效果图
光圈：F11、 快门：1/125秒、 ISO：200、 白平衡：自动、曝光补偿：+0.7、闪光灯：影室灯

正逆光加反光板拍摄的工作图，装有仓/摄
光圈：F5.6、 快门：1/60秒、 ISO：200、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：开

5.正逆光

正逆光是指被摄主体恰好处于光源和照相机之间。

正逆光极易造成使被摄主体曝光不充分，也就是把被摄者拍成“黑脸”。所以，在一般情况下摄影师应尽量避免在逆光条件下拍摄物体，但是有时候逆光产生的特殊效果也不失为一种艺术摄影的技法。

虽然逆光条件增加了摄影的难度，但是技艺高超的摄影师往往利用逆光达到某种不同寻常的视觉效果，尤其擅长锐利鲜明地展现物体的轮廓。

正逆光，需要增加曝光正补偿，以提高人物脸部的亮度，或者加用辅助光、反光板。

左下图是正逆光加反光板拍摄的工作图，拍摄时用一盏不加柔光箱的影室灯放在画面右侧，也就是人物的脑后。

正逆光加用反光板的效果
光圈：F11、 快门：1/125秒、 ISO：200、 白平衡：自动、曝光补偿：+0.7、闪光灯：影室灯

甜美

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：18-55mm佳能镜头
快门：1/160秒
光圈：F14
ISO：100
白平衡：自动
闪光灯：三盏影室灯
模特：• K eer
化妆：小白造型
拍摄时间：2009年7月30日
本次任务：利用多盏影室灯拍摄人像

注意：

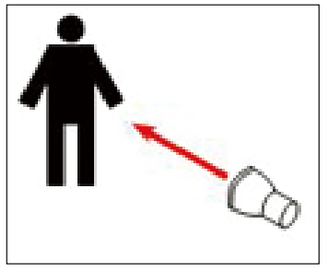
在灯光人像摄影中还要注意掌握适当的光比。光比大，影调硬；光比小，影调软。相同闪光指数的主、副灯与人物距离2倍，光比为1：4，1.5倍时光比为1：3，依此类推。按人像摄影正常的明暗比例，控制在1：2或1：3左右，便可获得层次丰富、反差适中的影象。

秘技46 神奇的灯光 ——多灯人像的效果对比

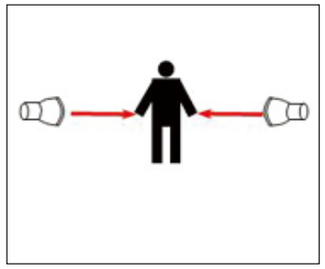
单灯效果
光圈：F6.3、 快门：1/100秒、 ISO：100、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：一盏影室灯

双灯效果
光圈：F9、 快门：1/100秒、 ISO：100、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：两盏影室灯

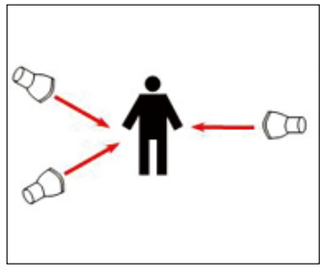
三灯效果
光圈：F11、 快门：1/100秒、 ISO：100、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：三盏影室灯



单灯示意图



双灯示意图



三灯示意图

前面我们知道了如何在现场用一盏影室灯（加用反光板）拍摄人像，现在我就带领各位进入影棚，看看浅色背景、深色背景和多盏影室灯的拍摄效果。

在拍摄现场，选择背景的原则是：浅色服装用黑（深色）背景，深色服装用白（浅色）背景，如果用光得当，也可选用同一背景。

这次的白（浅色）背景拍摄先从一盏灯开始：

从上面单灯效果图中可以看到：一盏灯拍摄，人物背后有影子，反差稍大，灯光照不到的衣服皱褶中阴影太黑。

两盏灯的效果就好得多了：整体效果较好，背后没有影子，光线柔和，衣服皱褶中影子部分不是太黑。严格挑毛病的话，因为灯光位置高，服装上部与下部的颜色稍有些差异。

那么，再加一盏位置较低的地灯，试试效果如何？

从上面三灯效果图中可以看到：三盏灯的效果是最好的，光线比较均匀，全面覆盖着模特，把人物和服装的细节方方面面都展示出来。

拍摄人像，不能千遍一律地拍全身照片，还得拍摄半身照片，如题图，有时甚至要拍摄局部的细节特写照片，这在本章以后的章节中还会看到的。

从下图中可以看到：摄影室中，模特站在浅色的无缝背景布上，从左、左下、右面三盏影室灯发出的光线，均匀的覆盖在人物身上，使人像和服装得到很好的展现。

三灯实拍现场灯位摆放图
光圈：F14、 快门：1/100秒、 ISO：100、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

秘技47 深色背景要有发灯——四灯人像

深色背景与四灯人像的拍摄

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：50mm/1.8佳能镜头
快门：1/80秒
光圈：F5.6
ISO：100
白平衡：自动
闪光灯：四盏影室灯
模特：• K eer
化妆：小白造型
拍摄时间：2009年7月30日
本次任务：利用四盏影室灯拍摄人像

注意：

在使用发灯的时候，用于支撑的灯杆后面有个配重块，以免得发灯出现栽头现象。

不使用发灯的效果
光圈：F14、 快门：1/160秒、 ISO：100、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：三盏影室灯

单独使用发灯的效果
光圈：F5.6、 快门：1/80秒、 ISO：100、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：一盏影室灯

如果用黑（深色）背景，就要考虑为人物再添加一盏发灯（轮廓灯）的问题，因为中国人是黑头发，如果没有发灯，有时头发和背景会融合在一起，展示不出来。

发灯主要是轮廓光，把人物与背景“拉开”一定的距离，有较强的立体感，发灯的位置一般要比主灯高，亮度可稍高于主灯，具体光比自己看拍摄效果决定。

从题图中可以看到：摄影室中，模特站在黑色的无缝背景布上，头顶上多了一盏发灯，从左、左下、右、右上四盏影室灯发出的光线，“包围”着模特，均匀地覆盖在人物身上，使得人物与服装得到很好的展现。

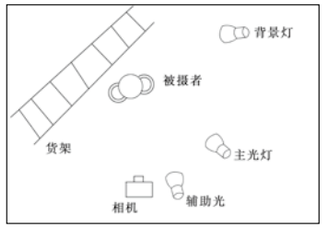
从左上图中可以看到：没有使用发灯，模特的头发得不到很好的展现，她的头发染得有些黄颜色，效果稍微还好些，如果是纯黑色，就会和背景交织在一起了。

右上图是为了说明问题，特意只是使用一盏发灯拍摄出来的效果，从图中可以看到：模特头发上、手臂上、裙子的边缘轮廓上都有一道亮线，使得人物和背景区分开来，有着很强烈的立体感。

憧憬：待嫁新人

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：50mm/F1.8佳能镜头
快门：1/100秒
光圈：F8
ISO：100
白平衡：手动、直射日光
闪光灯：三盏影室灯
模特：诗意
化妆：温贝贝
服装：吾爱嫁衣
场地：汉风阁
拍摄时间：2010年3月14日
本次任务：在影室灯和现场光下拍摄人像

秘技48 影室灯与现场光的不同拍摄技巧



机位、灯位示意图

新娘特写
光圈：F2.8、 快门：1/60秒、 ISO：1600、 白平衡：手动、钨丝灯、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

婚纱，是每个女孩的最爱——穿上洁白的婚纱，踏着红地毯，走上神圣的婚礼殿堂，成为万人瞩目的白雪公主，是每个女孩都期待的时刻……

但是，要想拍摄出婚纱的洁白美丽、雍容华贵，对于摄影师来说，是一个不小的挑战，如果有影室灯，当然比较好拍一些，如果没有影室灯，仅仅是现场光，怎么设置曝光参数、怎么调整白平衡呢？

题图采用了三盏影室灯，灯位示意如左上图所示，分别照亮人物和背景，根据实拍的效果，把白平衡设置为手动、直射日光，使用1/100秒和光圈F8，拍摄后回看，人物从背景中凸显出来，婚纱的造型、绣花和长拖尾，都得到了较好的表现。

由于影室灯的光线较硬，加上拍摄场地是一个很大的茶社，使用了三盏影室灯，还有灯光有打不到的地方，显得反差较强。

那么没有影室灯，仅仅利用现场光怎么拍呢？

在现场的钨丝灯、日光灯光下，一来由于亮度较低，得放慢快门速度、开大光圈、提高ISO感光度，二来由于光线的色温低，如果仅仅用数码相机的自动白平衡，拍摄出来的照片容易偏黄、偏红，呈现出某种暖调的效果，白色的婚纱也稍显有些晦暗，如左下图所示。

现在我们重新调整白平衡，设定为手动、钨丝灯，ISO感光度也调为1600，快门速度降低到1/60秒，光圈开大到F2.8，得到了不错的效果，如下中图所示。

使用现场光，光线比较柔和，没有太暗的阴影，相比题图，没有那么强的反差，如右下图所示。

自动白平衡、没有使用影室灯的现场光拍摄效果
光圈：F2.8、 快门：1/60秒、 ISO：1600、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：无

调整白平衡后，现场光拍摄的长拖尾婚纱
光圈：F2.8、 快门：1/60秒、 ISO：1600、 白平衡：钨丝灯、曝光补偿：无、闪光灯：无

现场光效果
光圈：F4、 快门：1/60秒、 ISO：1600、 白平衡：手动、钨丝灯、曝光补偿：无、闪光灯：无

秘技49 各种灯光下的白平衡设置

许多摄影爱好者会觉得，在舞台下或者平常家用的钨丝灯光下拍照片，会偏黄、红色，为什么呢？这就涉及到色温的问题了。

先从过去的胶卷说起：黑白胶卷不存在这个问题，只要曝光正确就行。可是彩色胶卷就要考虑这个问题了：过去的彩色胶卷，日光型彩色负片所能适应的色温为5400K-5600K；灯光型A型、B型所能适应的色温分别为3400K和3200K。摄影师要根据拍摄对象、环境来选择不同类型的胶卷，否则就会出现偏色现象，要想解决偏色，就要用滤色镜来校正色温。比如：一种带红色的81系列滤光镜，光线太蓝时（也就是在色温太高时）使用，可在色温高达8000°K时降低色温；另一种是带微蓝色的82系列滤光镜，是用来对付红光以提高色温的。所以，过去的摄影师除了要带彩色胶卷，还要带一大堆滤光镜。

现在数码时代，偏色问题就好解决多了！这里牵涉到几个专业术语：色温、白平衡。

色温的定义：

“假设有一种黑色金属，使之处于零下273度（绝对零度）的环境中，随着温度的升高，该黑色金属就会发出不同波长的光，由该色光所对应金属的温度再加上273就是该种光的色温”。例如，将该金属加热至2500摄氏度，该金属就已发出红光，这种红光的色温就是“2500+273”K，也就是说这种红光的色温就是2773K。色温越低，长波长的光（红、橙色光）的百分含量越高；色温越高，短波长的光（蓝、紫色光）的百分含量越高。例如：中午的日光的色温大约是5200K；闪光灯的色温约为5600K；蔚蓝的天空的色温大约为20000K；100瓦普通灯泡的光的色温大约为3000K。

1.色温

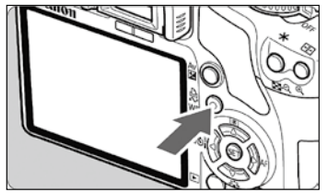
各种不同的光所含的不同色素称为“色温”，色温的单位为“K”（开尔文）。

2.白平衡

白平衡（White Balance）是数码相机的一个极重要概念。所谓白平衡，就是数码相机对白色物体的还原。当我们用肉眼观看这大千世界时，在不同的光线下，对相同的颜色的感觉基本是相同的，比如在早晨旭日初升时，我们看一个白色的物体，感到它是白的；而我们在夜晚昏暗的灯光下，看到的白色物体，感到它仍然是白的。这是由于人的大脑已经对不同光线下的物体的彩色还原有了适应性。但是数码相机可没有人眼的适应性，在不同的光线下，由于CCD输出的不平衡性，就容易造成数码相机彩色还原失真。一般情况下，我们习惯性地认为太阳光是白色的，已知直射日光的色温是5200K左右，白炽灯的色温是3000K左右。用传统相机的日光型彩色胶卷拍摄时，白炽灯光由于色温太低，所以偏黄偏红。通常现场光线的色温低于相机设定的色温时，往往偏黄偏红，现场光线的色温高于相机设定时，就会偏蓝。

3.调整白平衡

调整白平衡的过程叫做白平衡调整，数码相机就是预设了几种光源的色温，来适应不同的光源要求。在数码相机上一般有这样几种模式：自动白平衡（根据日光预设的白平衡模式，数码相机在出厂时，就是默认的这种模式）、自定义白平衡（由用户手动设定白平衡）、以及预设的日光、阴天、阴影、钨丝灯、荧光灯、闪光灯等的白平衡。



白平衡按钮示意图

白平衡示意图

手动设定白平衡的方法如下（以佳能EOS450D为例）：

第一步：按下<WB>白平衡按钮。

第二步：相机背面的液晶显示屏上出现“白平衡”，按动<◀▶>十字键，在所出现的<☀>日光（约5200K色温）、<阴影>阴影（约1000K色温）、<☁>多云（约6000K色温）、<钨丝>钨丝（白炽）灯（约3200K色温）、<荧光灯>荧光灯（约4000K色温）等图标上进行选择，按<SET>设置键即可。

当你用手动白平衡设定时，最准确的方法就是用一张白纸，让相机取景完全充满白纸，设定在手动白平衡功能上，按相机说明书操作做一遍就可以设定完成，在现场特定的光源下就可以把白色还原正确了。

所以，摄影师到了拍摄现场，一般都先要试验曝光，然后，使用不同的参数，把白平衡设置好，再进行正式拍摄。

下面这几张照片，就是笔者进行正式拍摄之前，使用相同的曝光参数、不同的白平衡拍摄的，对比一下，自动白平衡稍有些发黄，闪光灯白平衡比较偏黄，用日光白平衡的效果最好，所以，在这个影棚以后的拍摄中，笔者就一直使用日光白平衡进行拍摄。

自动白平衡
光圈：F9、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

闪光灯白平衡
光圈：F9、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：闪光灯、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

日光白平衡
光圈：F9、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

低调照片

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：50mm/F1.8佳能镜头
快门：1/100秒
光圈：F10
ISO：400
白平衡：自动
闪光灯：影室灯
模特：宝贝、•Keer
拍摄时间：2009年7月30日
本次任务：利用影室灯拍摄低调人物照片

秘技50 苍劲、沉重——低调人像

低调照片，即画面上黑色影调占的面积大，绝大部分是以深灰、浅黑、黑色影调为主，浅（白）色调占的位置很小，整个画面的色调比较浓重深沉。这是摄影师根据主体的特征，在摄影中有意识地选择大面积黑色影调和小面积白色影调，以强烈的影调对比，来表现作品内容和气氛的摄影造型手法。

拍摄低调照片时应注意以下几点：

- 低调照片应选择黑色调的背景，让主体完全衬在黑色基调上。只有这样，小面积的白色调在大面积的黑色调衬托下，画面主体人物的轮廓、富于性格特征的五官和其他装饰，在光线的作用下才会与背景相分离，使画面人物的精神气质得到充分表现。
- 为了使拍摄的照片与真实生活符合，必须根据被摄对象的特征确定低调照片的基调，如美女特写、煤矿工人、晚间灯下学习或工作的人员以及老人等，都可用低调来表现，这样可以体现画面人物深沉、苍劲、忧郁、沉重的情绪。
- 低调照片大都采用大侧光和侧逆光，以突出地表现人物五官的一部分和某个具有明显性格特征的部分，使人一看就有一个鲜明的印象。主体轮廓分明，并与背景分开，显示出主体的立体感和质感。但大侧光和侧逆光的运用，加大了主体白色调部分和背景的反差，曝光时按主体明亮部分曝光，即使不用黑布和暗色为背景（当然不能用白色调为背景），有时也可以达到较理想的低调照片效果。

低调照片之二
光圈：F13、 快门：1/100秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

低调照片之三
光圈：F9、 快门：1/100秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

圣洁新娘

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：18-55mm佳能镜头
快门：1/100秒
光圈：F8
ISO：100
白平衡：自动
闪光灯：反射闪光
模特：杨小姐
拍摄时间：2008年1月11日
本次任务：利用影室灯拍摄高调人像

秘技51 淡雅、明快——高调人像

高调照片是指在一幅画面中，由灰、浅灰、白三种色调组成的影调所占比例大，几乎没有阴影，而深灰、黑色调组成的影调所占比例小。

高调照片的特点：愉悦明快、淡雅轻快向上。它比较适合少女、儿童或某种生活环境下的人物形象。

拍摄高调照片，需要注意以下几点：

- **背景：色彩要浅，无明显投影。可用白布、白墙或浅色壁纸当背景。以环境做背景时，也应以浅色为主，不应有大块暗色出现，其亮度也应略高于人物面部亮度。**
- **适合选用浅色服饰或色块不突出的物品作道具，即宜浅不宜深。**
- **照明要均匀，一般用顺光或散射光，曝光量要充足。**
- **尽量用细致的影调变化来表现人物的立体感及细部的层次。**
- **高调照片也不是简单的曝光过度，虽然画面明亮，但要亮得通透，明亮中要有细节，因此需要拍摄对象光照柔和、细腻，曝光稍过度。**

高调照片之二，刘琨/摄
光圈：F8、 快门：1/160秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

高调照片之三，韩晶/摄
光圈：F11、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

我的中国心

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：80-200mm佳能镜头
快门：1/400秒
光圈：F6.3
ISO：1600
白平衡：自动
闪光灯：无
模特：舞蹈演员
拍摄时间：2009年10月27日
本次任务：利用现场光源拍摄暖调照片

秘技52 欢乐、健康——暖调人像

鼓手
光圈：F8、 快门：1/200秒、 ISO：1600、 白平衡：自动、曝光补偿：-1、闪光灯：无

在人像摄影中，色调是构成画面的主要元素之一，丰富的色调可以给画面增添无限的美感。

红、橙、黄、黄绿、红紫等色彩属于暖色调，我们在拍摄照片时，如果注意选用这些色彩（尤其是红、橙）组成画面，或者主要运用这些色彩组成画面，让它们在整个画幅的色彩构成中占据支配地位，就可以得到暖调摄影作品。

这种颜色的画面具有暖色效果，寓意活力、光明、健康、热情、欢乐、进取等等，赋予观众一种积极的情感联想，如我们经常用红光满面、神采奕奕来形容一个人，就是如此。

构成暖调画面的效果，有很多种方法：

- 多使用红、橙、黄和偏红、橙、黄的色彩来构成画面。
- 拍摄暖调的外景照片，我们可以利用日出和日落时的低色温光线来拍摄，使画面产生金黄色的暖调效果。
- 利用错位白平衡来达到暖调效果。在钨丝灯照明下．数码相机白平衡设置为闪光灯、日光、阴影或阴天等模式拍摄。如本页两幅照片就是将数码相机白平衡设置为自动模式，利用数码相机自动白平衡默认的日光色温与拍摄现场照明光源低色温之间的不平衡，使影像出现偏橙红色的暖调效果。
- 我们还可以改变光源的色温来达到暖调的效果。在闪光灯具上加装暖色滤光纸，让灯光发出橙黄色光线得到具有暖调效果的照片，也可以在镜头前加暖色滤光镜得到暖调效果照片。
- 利用电脑后期调整，使画面呈暖色调的效果。

旗手
光圈：F8、 快门：1/320秒、 ISO：1600、 白平衡：自动、曝光补偿：-1、闪光灯：无

卓尔不凡

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：80-200mm佳能镜头
快门：1/250秒
光圈：F8
ISO：1600
白平衡：自动
闪光灯：无
模特：舞蹈演员、军乐队演员
拍摄时间：2009年10月27日
本次任务：利用现场光源拍摄冷调照片

秘技53 冷静、空灵——冷调人像

人像冷调画面是以蓝、青及那些以蓝青色为主要成分的色彩构成画面的主要色调。

题图“卓尔不凡”拍摄时，利用现场的青蓝色、紫色灯光、浅色烟雾，营造出一种神秘的情境。取景时，在三个身穿白色上衣的号手“护卫”中，突出了画面中央身着粉红色服装的舞蹈演员。

“旗手”一图，在深色背景的衬托下，三个一袭白衣的女水兵，挥动着的旗帜，展现了水手们训练时的特定场景。女兵挥舞旗帜的动作构成了V字形构图。

“号手”用画面的深色背景、地板的冷色调，突显了两位号手的专注神情。同时两人交错而过的动作很有情景感。

“军乐队之一”充分利用现场光线：主光是从画面的左上方打过来，照亮人物的半边脸部；没有被主光照亮的部分，笼罩在较深的阴影和青紫色的气氛之中，突出了军乐队刚毅、厚重的人物感觉。

“军乐队之二”以观众头像剪影作为前景，形成类似边框的作用。同时，背景的烟雾、冷调的照明……在神秘的如同仙境气氛中，走来一支雄壮的军乐队，使人过目不忘。

常用的拍摄冷色调照片的方法有：

- 利用冷色固有色的物体构成画面，我们可以选择蓝色、青色等冷色调的服饰和背景。
- 外景拍摄时可以选择在黎明太阳未出或日落以后的时间段拍摄外景人像。
- 利用错位白平衡来得到冷调效果。在日光下或闪光灯下拍摄时将白平衡设置为白炽灯模式拍摄，画面呈现冷调，给人冷静、空灵的感觉。
- 改变光源的色温，在闪光灯上加用蓝、青滤光纸，这是舞台灯光的常用手段。
- 后期电脑制作过程中主观地使画面偏蓝、青色调。

注意：

- 有时，可以利用冷暖色来产生对比调，如红色等暖色系的颜色与蓝色等冷色系的颜色进行搭配产生冷暖对比效果。

旗手
光圈：F8、 快门：1/100秒、 ISO：1600、 白平衡：自动、曝光补偿：-0.7、闪光灯：无

号手
光圈：F8、 快门：1/200秒、 ISO：1600、 白平衡：自动、曝光补偿：-1、闪光灯：无

军乐队之一
光圈：F8、 快门：1/125秒、 ISO：1600、 白平衡：自动、曝光补偿：-0.7、闪光灯：无

军乐队之二
光圈：F2.8、 快门：1/250秒、 ISO：400、 白平衡：自动、曝光补偿：-0.7、闪光灯：无

PART 2
室内人像拍摄的情景表达

美人倚窗

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：50mm/F1.8佳能镜头
快门：1/125秒
光圈：F9
ISO：100
白平衡：手动、直射日光
闪光灯：三盏影室灯
模特：师太
化妆：温贝贝
服装：吾爱嫁衣
场地：汉风阁
拍摄时间：2010年3月14日
本次任务：在影室灯下利用框架作为前景拍摄人像

秘技54 庄重、优雅、身临其境——给人物搭个框架

在人像摄影中，还有一种突出主题的方式：双重框架式构图，以前景再搭一个框架。

利用画面中线条之间或者线条和画面边框之间围成的空间，以框住主体，用来达到突出人物的目的，我们把这种方法叫做利用框架突出主体，同时还可以隐藏一些不必要的元素。

说白了，也就是利用前景中的窗户、树枝，虚化的近距离树叶、花草等，使主体人物的画面周围形成明暗、虚实等装饰性的效果，产生庄重、优雅、身临其境的心理感受……

这更像是画中画，不同的是，框架围住的区域可能是规则的，也可能是不规则的。如果框架所框住的不仅仅是主体，那么框架里仍然需要主次分明。

和利用引导线一样，如果框架太强势，它就会分散人们的注意力，而失去了突出主体的作用。这种情况也会经常出现在利用框架的练习中，摄影者在一开始往往会为了框架而框架，就好像在告诉观看者：嘿！看呐！框架在这里，我用框架框住了一个物体！

窥，许朝晖/摄
光圈：F2.8、 快门：1/60秒、 ISO：400、 白平衡：自动、曝光补偿：无、闪光灯：无

鼓手

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：80-200mm佳能镜头
快门：1/30秒
光圈：F8
ISO：1600
白平衡：自动
闪光灯：无、追光灯
附件：独脚架
模特：演员
拍摄时间：2009年10月27日
本次任务：在舞台灯光下拍摄人物的背影

秘技55 背影也疯狂
——特别的人像背影照片

拍摄人物时，如果美女、帅哥的身材好，服装有特色，完全可以为他们拍摄一张背影或以背影为主的照片。通常在生活中一个人能看到自己背影的机会不多，也不会特地去拍摄背影照片。

背影照片也很有魅力，比如说可从侧后方取景，在体现人物身体曲线的前提下进行拍摄，配合以全身背影或侧身背影拍摄，不失为很有意义的镜头。

有时，在室内灯光下，拍摄人物的背影还会出现特殊的图形，如题图所示，就是把正面打过来的追光灯所形成的倒影图案，一并拍进画面，增添了美感，而这是从正面拍摄无法办到的。

题图“鼓手”在拍摄时，由于作者座位的位置所限，无法拍到正面，所以，就充分利用现场的光线，把正面的追光灯所形成的光与影，作为构图的要素，拍进画面。因为画面的中间是深色背景，所以采用手动对焦，把焦点对到演员身上。

“背影也疯狂”利用现场的灯光、使之成为轮廓光，把模特拍成剪影，以突出她的飘飘长发与身体曲线，渲染了人体之美。

“旗手”选择了稍慢的快门速度，在保证被摄人物主体清晰的前提下，使得扬起的手臂、挥舞的旗帜、向后翘起的右脚都有不同程度的虚化，实现了动静结合的拍摄手法，完美地表现了作品的动感。

背影也疯狂
光圈：F5.6、 快门：1/60秒、 ISO：400、 白平衡：钨丝灯、曝光补偿：无、闪光灯：无

旗手
光圈：F8、 快门：1/30秒、 ISO：1600、 白平衡：自动、曝光补偿：-1EV、闪光灯：无

红裙飞扬

拍摄器材与参数：
相机：佳能400D数码相机
镜头：50mm/F1.8佳能镜头
快门：1/125秒
光圈：F8
ISO：100
白平衡：手动、直射日光
闪光灯：三盏影室灯
模特：诗意
化妆：温贝贝
服装：吾爱嫁衣
场地：汉风阁
拍摄时间：2010年3月14日
本次任务：在较暗的室内拍摄动感人像

秘技56 红裙子飘起来
——室内运动人像的捕捉

俏佳人
光圈：F8、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

窈窕淑女
光圈：F8、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

本组图片拍摄于一个典雅的茶社，在照明方面使用了三盏影室灯，一盏在画面的右边，作为主光灯，照亮人物，另两盏灯分别在画面的左边和人物的后面，冲淡人物的阴影部分、打亮背景。

像本页这样的静态人像照片固然不错，一般的摄影爱好者拍成这样，完全可以交差了。但是，如果要“吹毛求疵”的话，还是感觉稍有些做作，那么，能不能更进一步，让画面中的人物转动起来，使得红裙子飘起来，把画面拍出点动感呢？

这就需要在人物的运动中抓拍，按快门要有提前量、要克服相机的“时滞”、人物的表情要好、裙子的形状优美……下图，人物第一次转动，人物的表情还可以，但裙子的形状不太理想。

第一次转动
光圈：F8、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

第二次转动就好一些
光圈：F8、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

本图，动感有了，裙子的形状也不错，还能不能拍得再好一点，再拍一张，试试看？这就是摄影上常说的“多拍选优”。

不速之客
光圈：F8、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

如此接近完美的图片，却被无意中闯入画面的另一位摄影师给破坏了！真遗憾！唉，没有办法，只有再拍！

再次拍摄，在她转动到第三圈时，果断的按下快门，使得人物的表情到位、裙子飘起来的形状比较好看，一次成功，如题图所示。

含羞
本节图片均为刘琨/摄

拍摄器材与参数：
相机：索尼DSLR-A200数码相机
镜头：50mm/F1.8索尼镜头
快门：1/160秒
光圈：F14
ISO：100
白平衡：手动、日光
闪光灯：三盏影室灯
模特：蓝寻一
拍摄时间：2010年1月24日
本次任务：在影棚拍摄时学会调动人物情绪

秘技57 表情更自然
——室内摄影如何调动美女的情绪

撅嘴的效果
光圈：F14、 快门：1/160秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

这是笔者所办的摄影达人速成班的学员在一次室内灯光人像活动中拍摄的汉服美女。对于汉服，原则上要求是模特笑不漏齿，以符合当时的生活情景。

拍摄时，摄影师是主导者，所以调动人物的情绪是很重要的。如果能够很好地沟通、较好地调动，使场景变得很灵活，就能够拍出好片子。重点在于营造这种“现时、现地”的情景，因为人的情绪不是凭空产生，作为摄影师，你必须给她一个进入某种情绪的时间和空间。

当顾客或模特没有完全理解你的意思的时候，千万不能急，被拍摄者是很敏感的，她觉得自己表现不好，就会很消极。所以有些时候，就算模特表现不够好，我们也要告诉她“很好”。不只是用语言来表扬，甚至要舍得用照片去“堆”，摄影师要表现出你的“兴奋”，从而让她产生“很好”的感觉。说得绝对一点，拍摄预计2个小时，前1个小时可以一张片子都出不来，但是只要在这一个小时里，你把模特的状态调动起来了，后面可能每一张都是好片子。

回到本节的拍摄现场，从摄影的角度来说，题图这张照片中，模特似乎有点没放开，所以，摄影师不停的鼓励她：表现得不错！很好！同时不断的启发她：笑的多一些！不错.....调皮一点，撅着小嘴，试试看！

微笑的效果
光圈：F14、 快门：1/160秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

阳光女孩

拍摄器材与参数：
相机：佳能300D数码相机
镜头：18-55mm佳能镜头
快门：1/125秒
光圈：F13
ISO：1600
白平衡：自动
闪光灯：影室灯
附件：独脚架
模特：小鱼儿
服装：吾爱嫁衣
拍摄时间：2007年11月25日
本次任务：在影室灯下利用道具拍摄美女人像

秘技58 百变美女——巧用道具、服装、背景拍摄MM

在影视作品中经常可以看到：一个高明的演员，往往会利用化妆、服装、道具等帮助，一人出演两个角色，得到与众不同的艺术效果。

本节的照片也是如此，同一个mm，换用不同的背景、服装、道具、发型，看起来就像完全不同的两个人。

题图“阳光女孩”让模特随手拿起一个大的相框，辅以蓝天白云、大海沙滩的背景，配上浅色礼服、欢快的微笑，表现了少女蓝天碧海下的天真美丽。

下面左图“少女”，利用人物微翘的嘴角、一件大红的抹胸礼服、钻石项链、模特手中的笨笨熊，在有些古朴的背景衬托下，拍出来一个欢快少女。

下面右图“淑女”，虽然是在在同一个背景，模特换上碎花旗袍，表情肃穆，则是一个端庄淑女的形象。

少女
光圈：F13、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

淑女
光圈：F13、 快门：1/125秒、 ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯

此幅作品“贵妇”，仍是同一背景，只是人物改变了发型、服装，挽起头发、以一袭高贵的拖地礼服、红黑相间的羽毛披肩，展示了一个贵妇人的典型形象。

贵妇
光圈：F13、快门：1/125秒、ISO：100、 白平衡：手动、日光、曝光补偿：无、闪光灯：影室灯